

野菜たっぷりバランスランチ・弁当

野菜をおいしく、バランスよく食べよう



東京都食生活改善普及運動の一環として、第一本庁舎32階・第二本庁舎4階職員食堂及び各弁当販売所で、9月10日から13日までの4日間、野菜摂取量の増加を目指した「野菜たっぷりバランスランチ・弁当」を提供します。1日に必要な野菜の1/3量(120g)を使用したバランスのよいメニューです。ぜひお召し上がりください♪

	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
第一本庁舎32階 職員食堂 (コンバスグループ・ ジャパン)	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のムニエル野菜添え ・キャベツとハムのコンソメソテー ・十五穀米 ・野菜スープ 576kcal 食塩相当量2.7g 野菜量185g 750円	<ul style="list-style-type: none"> ・豚しゃぶ梅風味 ・麦ご飯 ・玉ねぎのスープ ・ハニーオレンジヨーグルト 629kcal 食塩相当量3.5g 野菜量175g 750円	<ul style="list-style-type: none"> ・カラフル野菜のビーフストロガノフ ・麦ご飯 567kcal 食塩相当量2.2g 野菜量150g 750円	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のオープン焼き洋野菜ラガーソース ・麦ご飯 ・サラダ ・シトラスヨーグルト 629kcal 食塩相当量2.5g 野菜量150g 690円
第二本庁舎4階 職員食堂 (エームサービス)	<ul style="list-style-type: none"> ・チリパウダー香る タコライスボウル ・オクラと枝豆のジンジャー和え ・キャベツとベーコンのコンソメスープ 579kcal 食塩相当量3.4g 野菜量163g 750円	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈の唐揚げ 野菜みぞれあんかけ ・オクラと長葱のおかか和え ・玄米(健康米160g) ・エノキと油揚げのすまし汁 604kcal 食塩相当量2.5g 野菜量158g 750円	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の塩炒め ・鶏ささみと花野菜中華和え ・麦&黒米(健康米160g) ・玉子の中華スープ 539kcal 食塩相当量3.1g 野菜量182g 750円	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜ソースで食べる 若鶏の香草パン粉焼き ・彩り野菜のピーナッツ和え ・白米(160g) ・コンソメスープ 567kcal 食塩相当量3.1g 野菜量160g 750円
第一本庁舎16階 弁当販売所 (玉子屋)	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンのチリコンカン ・タラのソテー チミチュリソース ・きたあかりコロッケ ・セビーチェ野菜サラダ ・珈琲煮豆・千切りキャベツ ・ほうれん草入りスクランブルエッグ ・小ライス 725kcal 食塩相当量3.1g 野菜量140g 630円	<ul style="list-style-type: none"> ・牛すき煮・焼き豆腐 ・温泉玉子・さつま芋天ぷら ・ヤングコーン天ぷら ・しし唐天ぷら ・おくらの和え物・りんご ・かぶのエビあんかけ ・小ライス 652kcal 食塩相当量3.4g 野菜量141g 630円	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・豆腐ハンバーグ おろしぼん酢ソース ・春巻・野菜サラダ ・うすら豆 ・千切りキャベツ ・フルーツミックス ・小ライス 659kcal 食塩相当量3.4g 野菜量184g 630円	<ul style="list-style-type: none"> ・炭火焼きキンステーキ 葱塩ソース ・白身フライ・豚肉じゃが ・ハム入り春雨サラダ ・パイン ・千切りキャベツ ・蒸し鶏と胡瓜のピリ辛こんにゃく和え ・小ライス 669kcal 食塩相当量3.3g 野菜量123g 630円
第一本庁舎26階 弁当販売所 (い和多)	<ul style="list-style-type: none"> ・自家製中華鶏カラアゲ ・五目塩焼きそば ・麻婆茄子 ・もやしと人参ナムル ・臭わないキムチ・昆布豆 ・山形県産 はえぬぎ ・みかん寒天 706kcal 食塩相当量2.8g 野菜量146g 560円(普通盛り)	<ul style="list-style-type: none"> ・京風たけのこご飯 ・サクサクメンチカツ ・豚小間スタミナ焼肉 ・さつま揚げ入り五目煮 ・ツナごぼうサラダ ・青梗菜おひたし ・ひじきあさり煮 ・香の物・フルーツ(黄桃) 762kcal 食塩相当量3.4g 野菜量207g 560円(普通盛り)	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースボークチャップ ・洋風切干大根 ・がんもどき・蓮根旨煮 ・豆苗ともやしナムル ・いんげんと蒟蒻昆布茶和え ・三色豆・彩りしば ・山形県産 はえぬぎ 751kcal 食塩相当量3.4g 野菜量182g 560円(普通盛り)	<ul style="list-style-type: none"> ・地養鶏竜田 南蛮たれ ・蓮根とコーン焙煎胡麻サラダ ・ピーマンチャブチェ ・小松菜と竹輪煮びたし ・紫キャベツのラバ・おかず生姜 ・本格鷹出しザーサイ ・山形県産 はえぬぎ 690kcal 食塩相当量2.7g 野菜量145g 560円(普通盛り)
第二本庁舎10階 弁当販売所 (嵯峨野)	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉ビビンバ、温泉卵 ・コーンクリームコロッケ ・温野菜サラダ ・くわいと干し海老の葱塩炒め ・漬物・ライス 940kcal 食塩相当量4.0g 野菜量131g 560円(普通盛り)	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロース、ゆで卵 ・ちくわときゃべつの一味マヨサラダ ・ニシンの竜田揚げ ・シャキシャキ肉団子 ・山菜おろし和え ・漬物・ライス 765kcal 食塩相当量3.9g 野菜量133g 560円(普通盛り)	<ul style="list-style-type: none"> ・すきやき風コロッケ ・クラムチャウダー ・ベーコンとごぼうのパペロン炒め ・ほうれん草の黒胡麻和え ・カリフラワーサラダ ・漬物・ライス 646kcal 食塩相当量2.9g 野菜量129g 560円(普通盛り)	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と卵のキムチ炒め ・エビフライ ・ツナといんげんのサラダ ・蓮根のチーズマヨ和え ・赤かぶ漬物 ・煮豆・ライス 742kcal 食塩相当量3.0g 野菜量123g 560円(普通盛り)

※販売数には限りがあります。また、食材の仕入れにより献立を変更する場合がございます。御了承ください。